



Wellness and Psychological Flexibility as Predictors of Loneliness in University Students During COVID-19 Pandemic*

Mücahit AKKAYA^{a**} (ORCID ID - 0000-0002-1927-0233)

Baki DUY^b (ORCID ID - 0000-0002-6082-8518)

^aKayapınar Science and Art Center, Diyarbakır/Türkiye

^bAnadolu University, Faculty of Education, Eskişehir/Türkiye



Article Info

DOI: 10.14812/cuefd.1357651

Article history:

Received 09.09.2023

Revised 23.05.2024

Accepted 02.07.2024

Keywords:

COVID-19,
Social Loneliness,
Emotional Loneliness,
University Students,
Wellness,
Psychological Flexibility.

Research Article

COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak İyilik Hali ve Psikolojik Esneklik

Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cuefd.1357651

Makale Geçmişi:

Geliş 09.09.2023

Düzeltilme 23.05.2024

Kabul 02.07.2024

Anahtar Kelimeler:

COVID-19,
Sosyal Yalnızlık,
Duygusal Yalnızlık,
Üniversite Öğrencileri,
İyilik Hâli,
Psikolojik Esneklik.

Abstract

The COVID-19 COVID-19 Pandemic, first seen in China in 2019, has directly affected the daily life practices of individuals, and an understanding that emphasizes isolation rather than socialization has become dominant in the world. With the COVID-19 Pandemic, loneliness among young people has become more visible. This study examined social and emotional loneliness among college students in relation to wellness and psychological flexibility. A total of 498 university students participated in the study (F= 395; M= 103). One-way ANOVA, MANOVA, and hierarchical regression analysis were used. According to the results of the study, the mean social loneliness scores of men were significantly higher than the mean social loneliness scores of women, and the mean emotional loneliness scores of those whose romantic relationships ended during the COVID-19 Pandemic period were significantly higher than those whose romantic relationships continued. While meaningfulness of life and goal orientation, physical wellness, and social wellness sub-dimensions of wellness, values and behaviors consistent with values, and acceptance sub-dimension of psychological flexibility significantly predicted social loneliness, meaningfulness of life and goal orientation, social wellness sub-dimensions of wellness, and acceptance sub-dimension of psychological flexibility were found to be significant predictors of emotional loneliness.

Öz

İlk olarak 2019 yılında Çin’de görülen COVID-19 Pandemisi, bireylerin günlük yaşam pratiklerini doğrudan etkilemiş, zamanla sosyalleşme yerine izolasyonu ön plana çıkararak bir anlayış dünyada hâkim olmuştur. COVID-19 Pandemisiyle birlikte gençlerde yalnızlık daha görünür hâle gelmeye başlamıştır. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri, yalnızlık üzerinde etkiye sahip olduğu düşünülen iyilik hâli ve psikolojik esneklik açısından incelenmiştir. Araştırmaya toplam 498 üniversite öğrencisi katılmıştır (K= 395, E= 103). Araştırmada tek yönlü ANOVA, MANOVA ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, erkeklerin sosyal yalnızlık puan ortalamaları, kadınların sosyal yalnızlık puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca COVID-19 Pandemi döneminde romantik ilişkisi sona erenlerin duygusal yalnızlık puan ortalamaları romantik ilişkisi devam edenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İyilik hâli ölçeğinin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, fiziksel iyilik hâli ve sosyal iyilik hâli alt boyutları ve psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranma ile kabul alt boyutu sosyal yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordarken, iyilik hâlinin yaşamı anlamlandırma ve hedef

*This study was presented as an “oral presentation” at the 22nd International Psychological Counseling and Guidance Congress in Mus Alparslan University between 7th-10th October 2021.

** Author: mucahitakkayapdr@gmail.com

Introduction

Loneliness is defined as an unpleasant experience that occurs because of the individual's inability to get the satisfaction he/she wants in interpersonal relationships and when he/she cannot achieve what he/she hopes for in terms of quantity or quality in social relationships (de Jong-Gierveld, 1998). In another definition, loneliness is expressed depending on whether the person establishes social bonds, perceived social support and participation in social activities, and whether he/she isolates himself/herself (Emerson et al., 2021). Loneliness can become an important problem in young adulthood when the need to establish close relationships with others is evident. People who cannot meet the need for intimacy with others during young adulthood, which is also expressed by Erik Erikson as the period of isolation against intimacy and where the individual needs to establish and maintain close relationships, may feel loneliness more deeply (Cited in Knight, 2017). In other words, loneliness can be experienced as a crisis in young adulthood, which coincides with the age period of university students. Before the COVID-19 Pandemic, loneliness was considered as a high-risk problem experienced mostly by adults (Luanaigh & Lawlor, 2008). With the COVID-19 Pandemic, it is known that young adults also face this problem at a significant level (Child & Lawton, 2019). In studies conducted during the COVID-19 Pandemic period; loneliness among young people has increased significantly (Khan & Kadoya, 2021), It has been concluded that loneliness, anxiety, and depression levels of young adults who tested positive for COVID-19 and stayed in home quarantine increased (Kobos et al., 2022), depression levels of university students living alone during the COVID-19 Pandemic were higher (Essadek & Rabeyron, 2020), and being young is associated with risk factors such as depression and anxiety (Xiong et al., 2020). In this period, it is stated that slogans such as stay at home, home is safer, which are used to prevent the spread of the virus, are effective in reducing social interaction (Jiang et al., 2022). Looking at the demographic variables whose relationship with loneliness has been examined, it is seen that the relationship between loneliness and gender and having a romantic relationship has been examined. It can be said that there are different results in studies examining the relationship between loneliness and gender. Considering the studies conducted before the COVID-19 Pandemic, there are studies (Aydiner-Boylu et al., 2019; Ceyhan & Ceyhan, 2011) in which the average loneliness scores of men are higher than the average loneliness scores of women. There are differences in the results of the studies conducted during the COVID-19 pandemic period. There are research results where the mean loneliness scores of women are higher than the mean loneliness scores of men (Temelli et al., 2021); there are also research results where the mean loneliness scores of men are higher than the mean loneliness scores of women (Çetin and Anuk 2021, Toktaş and Demir 2021). In addition, it is seen that having an emotional relationship during the COVID-19 pandemic period is related to the level of loneliness experienced. In this period, it was concluded that those who did not have an emotional relationship and those who lived alone experienced loneliness more deeply (Latikka et al., 2022). It was also found that having a relationship and living with a partner during the COVID-19 period was associated with experiencing both lesser emotional and social loneliness (Lampraki et al., 2022). In addition to loneliness, psychological flexibility, and wellness are among the concepts that affect the mental health of young people. According to a study examining the relationship between mental health, wellness, and psychological flexibility, psychological flexibility mediates the relationship between negative emotions and wellness (Wasowicz et al., 2021).

It is seen that wellness and psychological flexibility are among the variables related to loneliness that deepened in university students during the COVID-19 pandemic (Kelly et al., 2022; Indra et al., 2022). Wellness, which is one of the leading concepts related to psychological health, refers to the individual's complete and appropriate health status, as well as the individual's ability to both move away from dysfunctional mechanisms and maximize functional mechanisms. While the definition of health includes many physical, psychological (spiritual, emotional, and mental), social, and spiritual dimensions, wellness, which is a dynamic, inclusive, and holistic concept, is expressed as the way an individual perceives his/her health that integrates these structures (Conyne, 2015; Schuster et al., 2004).

Different models have been proposed to explain wellness. In this study, the wellness star model, which deals with wellness in five dimensions, was taken as a basis. The sub-dimensions of wellness, which consist of five dimensions in total, are as follows: physical wellness, emotional wellness, social wellness, cognitive wellness, and spiritual wellness (making sense of life and being goal-oriented). Physical wellness includes behavioral patterns related to physical health such as balanced nutrition, being physically active, and having sleep patterns (Demirbaş-Çelik et al., 2016). Emotional wellness, on the other hand, includes the individual's orientation towards his/her own internal processes, being aware of his/her emotions, being able to experience and control them, and being able to handle the problems encountered in life in a realistic and developmental way (Korkut-Owen, et al., 2017). Social wellness refers to the quantity and quality of communication with other individuals (Korkut-Owen & Demirbaş-Çelik, 2018). Cognitive wellness includes being interested in cognitive issues, trying to use the knowledge obtained for the benefit of oneself and society, using problem-solving skills, and engaging in activities that mentally push one's limits (Korkut Owen & Owen, 2012). Finally, spiritual wellness (the dimension of making sense of life and being goal-oriented) includes discovering the purpose and meaning of life, acting purposefully, and trying to add meaning to life (Demirbaş-Çelik, et al., 2016). It was noticed that the studies conducted during the COVID-19 pandemic period mostly investigated the well-being level of individuals, instead of the concept of wellness. For example, O'Connor et al. (2021) found that the mental health and wellness levels of young adults were negatively affected by the COVID-19 Pandemic and that the participants exhibited depressive symptoms, including suicidal thoughts. According to another study examining the effects of the COVID-19 Pandemic on mental health, wellness, sleep patterns, and alcohol use, individuals experienced a significant increase in depression symptoms and a decrease in wellness during this period (Evans et al., 2021). In a study examining the COVID-19 pandemic period, quarantine and wellness through the most popular topics in Google searches, it was found that while words such as loneliness, fear, and sadness were significantly searched in the search engine, there was a decrease in the search for words such as stress, suicide, and divorce (Brodeur et al., 2020). In addition to these studies, it has been reported that cognitive flexibility has a regulatory role in the relationship between loneliness and hope in adolescents and young adults during the COVID-19 Pandemic period and that there is a moderately significant relationship between cognitive flexibility and loneliness (Akdeniz & Gültekin, 2023).

While psychological flexibility is defined as being aware of and accepting one's emotions and questioning the credibility of one's thoughts (Levin, et al. 2012), a psychologically flexible person is expected to accept negative events instead of resisting them. The sub-dimensions of the psychological flexibility scale developed based on the psychological flexibility model and used in this study are values and behavior in line with values, being present, acceptance, contextual self, and dissociation. Values are seen as the cornerstone of a meaningful life, expressing the desired qualities of an action and guiding the behavior of the individual. If life is seen as a journey, values can be expressed as a compass guiding that journey (Harris, 2017). Finally, value-oriented actions can be defined as acting in line with the values that guide one's life and being determined to maintain them (Hayes et al., 2006). Being in the moment refers to directing consciousness to one or both of the physical environment and the psychological world, focusing on the here-and-now experience instead of getting lost in thoughts or acting on autopilot (Harris, 2017). Acceptance means that the individual opens himself/herself and creates space in his/her mind for painful emotions, feelings, impulses, and memories. Contextual self includes a state of pure awareness that observes thoughts, feelings, and events and allows the individual to monitor himself/herself (Vatan, 2017). Dissociation, on the other hand, refers to changing the unwanted functions of thoughts, feelings, and events and separating from them instead of integrating them with dysfunctional behaviors (Hayes et al., 2006).

When the studies on psychological flexibility during the COVID-19 Pandemic period are examined, it is seen that it is examined together with coping, mental health, and wellness variables. There are research findings showing that psychological flexibility reduces the individual's anxiety and depression related to the COVID-19 Pandemic and increases the level of wellness (Dawson & Moghaddam, 2020). According to a study examining the relationship between mental health, wellness, and psychological flexibility (Wasowicz et al., 2021), psychological flexibility mediates the relationship between negative emotions

and wellness. Accordingly, negative emotions lead to depression, anxiety, and stress through low psychological flexibility, thereby decreasing wellness. In the study conducted by Tindle et al. (2022), it was concluded that psychological flexibility, social support, and coping mechanisms help individuals to overcome increased psychological stress during the COVID-19 Pandemic.

During the COVID-19 pandemic, social isolation and loneliness were considered important in terms of public health and were the subject of investigation in various studies (Ernst et al., 2022). In this period, the most studied variables with loneliness are internet use, social support (Dahlberg, 2021), wellness, protection of mental health (Kayış et al., 2021), anxiety, depression (Okruzsek, 2020), problematic internet use (Alheneidi et al., 2021). During the COVID-19 pandemic, individuals started to need more social support and psychological flexibility with rising anxiety levels. Psychological flexibility is not a coping method on its own, but an auxiliary factor that reduces individuals' avoidance of facing these problems and enables them to turn to coping strategies when faced with problems. Therefore, in this study, the relationships between wellness and psychological flexibility variables, which have not been directly examined in relation to loneliness during the COVID-19 pandemic but are thought to have a significant effect on loneliness, were examined. It is thought that examining the relationship between wellness and psychological flexibility and loneliness will contribute to a better understanding of loneliness, especially during the pandemic.

Within the scope of this study, in which the relationships between social and emotional loneliness scores of university students and various variables were examined, the following questions were sought to be answered.

1. Is there a significant difference between university students' social and emotional loneliness scores according to the variables of gender and termination of romantic relationships during the COVID-19 pandemic?
2. Do university students' wellness and psychological flexibility levels significantly predict their social and emotional loneliness?

Method

Research Model

Within the scope of the research, it aimed to examine the relationship between social and emotional loneliness, the dependent variables of the study, and wellness and psychological flexibility, which were determined as the independent variables of the research. In this context, to examine the relationship between university students' social and emotional loneliness, gender, psychological flexibility, and wellness, the relational research model was used in the study, in which the relationship between at least two variables is examined without any intervention. The relational research model is based on examining the relationship between more than one variable without any intervention to affect the variables. It does not aim to manipulate variables (Fraenkel et al., 2012).

Study Group

The study group of the research consists of 498 university students continuing their education in the spring semester of the 2020-2021 academic year. In line with the permissions obtained from the Ethics Committee, data were collected via Google Form due to pandemic conditions. The data collection process took approximately 3 weeks, and the participants were presented with a voluntary participation form stating that they volunteered to participate in the study and to leave (when requested). The research was conducted with people who approved the voluntary participation form. Participants were not asked to share their identity information and it took an average of 12 minutes to answer the form presented within the scope of the research. Initially, 515 participants were reached within the scope of the research. As a result of the removal of 17 data with extreme values from the data obtained, analyses were carried out with the data obtained from 498 university students. The ages of the students participating in the study ranged between 18 and 43, with a mean age of 21.41 and a standard deviation of 2.36. 393 (78.9%) of the participants were female and 105 (21.1%) were male. While 71 (14.3%) of the participants reported that

their romantic relationship ended during the COVID-19 Pandemic, 424 (85.7%) stated that their romantic relationship continued during this process.

Data Collection Tools

Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - Short Form (SELSA-S):

Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - Short Form (SELSA-S) developed by DiTommaso et al. (2004) was adapted into Turkish by Akgül (2020) and the scale consists of 15 Likert-type items and three sub-dimensions. As a result of the factor analysis conducted with SELSA-S, it is seen that all items of SELSA-S are collected in three factors with an eigenvalue greater than one, and the scale has a three-factor structure as in the original. The total variance explained for the three factors is 67.89%. The high rate of variance explained is an indication that the scale measures the related construct well. The emotional loneliness score in the scale is the sum of the dimensions of familial emotional loneliness and romantic emotional loneliness. While calculating the total score in the scale, emotional loneliness scores and social loneliness scores are summed. The lowest score that can be obtained from the scale is 15, while the highest score is 105. The internal consistency coefficients of the scale were found to be .85 for the Romantic Emotional Loneliness subscale, .76 for the Familial Emotional Loneliness subscale, .82 for the Social Loneliness subscale and .92 in total (Akgül, 2020). In this study, the internal consistency coefficient of the scale was .79 for the social loneliness dimension, .88 for the familial emotional loneliness sub-dimension, .79 for the romantic emotional loneliness sub-dimension, and .74 for the emotional loneliness dimension consisting of the sum of the family and romantic emotional loneliness sub-dimensions. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .79 for the social loneliness dimension, .88 for the familial emotional loneliness sub-dimension, .79 for the romantic emotional loneliness sub-dimension, .74 for the emotional loneliness dimension consisting of the sum of family and romantic emotional loneliness sub-dimensions, and .79 for the total scale.

The Well Star Scale:

The Well Star Scale developed by Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik, and Owen (2016) consists of 24 items and five sub-dimensions. Principal component analysis was conducted to test the construct validity of the scale. KMO (0.84) and Bartlett's sphericity ($\chi^2=2058$) values were found to be sufficient for factor analysis. As a result of this analysis, a five-factor structure with loadings between 0.40 and 0.76 emerged. This structure explains 51.9% of the total variance. Physical Wellness, Emotional Wellness, Social Wellness, Cognitive Wellness and Spiritual Wellness (Making Sense of Life and Being Goal-Oriented) are the five sub-dimensions of the scale. The items in the scale are answered on a five-point Likert-type scale and the minimum score is 24 while the maximum score is 120. The factor loadings obtained because of confirmatory factor analysis of the scale belonging to five factors ranged between .47 and .91. The internal consistency coefficients obtained from the sub-dimensions of the scale were .79 for physical wellness, .77 for emotional wellness, .63 for social wellness, .57 for cognitive wellness and .71 for spiritual wellness. The total internal consistency coefficient of the scale was .85. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was .83 for spiritual wellness, .76 for cognitive wellness, .70 for emotional wellness, .70 for social wellness, .65 for physical wellness and .88 in total.

Psychological Flexibility Scale

Karakuş and Akbay (2020) adapted the Psychological Flexibility Scale developed by Francis et al. (2016) into Turkish. Exploratory factor analysis was conducted to examine the validity of the scale. The suitability of the scale for factor analysis was tested. To test whether the data of the study were suitable for factor analysis, KMO coefficient and Bartlett value were examined. The results show that the data set is suitable for factor analysis since KMO=0.789; $\chi^2= 3096.080$; $p= 0.00$. As a result of the factor analysis, it was seen that the scale had a five-factor structure different from the original scale and explained 60% of the total variance. According to the exploratory factor analysis, the factor loadings of the scale items ranged between .47 and .81. The scale consists of 28 items and five sub-dimensions. The five dimensions are Values and Behavior in line with Values, Being in the moment, Acceptance, Contextual Self and Dissociation. The lowest score that can be obtained from the scale is 28 and the highest score is 196. In

the adaptation study of the scale, Cronbach Alpha internal consistency coefficients were found to be .84, .60, .72, .73, .73, and .59 for values and behaviors in the values, being at the present moment, acceptance, contextual self, and cognitive decomposition, respectively. The internal consistency coefficient of the scale was .79. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was .87 in the for values and behaviors in the values, sub-dimension, .80 in the being present sub-dimension, .68 in the acceptance dimension, .73 in the contextual self-dimension, .40 in the cognitive decomposition dimension and .77 in total.

Personal Information Form

The personal information form created by the researcher included questions about the participants' gender, age, grade level, and the end of their romantic relationships during the COVID-19 pandemic.

Ethical Principles

The ethics committee permission of the research was obtained with the decision of Anadolu University Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Board dated 27.04.2021 and numbered 40/78. Academicians who developed/adapted the data collection tools used in the study were contacted via e-mail. The research was conducted with people who approved the voluntary participation form. Participants were not asked to share their identity information. It took an average of 12 minutes to answer the measurement tools.

Data Analysis

In the research in which continuous variables such as social and emotional loneliness, psychological flexibility and wellness were measured, 515 participants were initially reached. Before the data obtained within the scope of the research were subjected to analysis, outliers in the data set were identified and removed from the data set. The Mahalanobis distance method, which is used when the number of variables is at least two, was used to identify outliers. As a result of the calculation made with this method, data belonging to 20 participants (15 female, 5 male) were removed from the data set. Finally, the analyses were carried out with the data collected from 495 students. IBM SPSS Statistics 23 package program was used to analyze the data used in the study. In the study, one-factor MANOVA method was used to examine whether social and emotional loneliness differed significantly according to gender and whether the romantic relationship ended during the COVID-19 Pandemic.

The first research question of the study was answered by means of multi-way analysis of variance and one-way analysis of variance. Before applying Manova, some assumptions must be met. Accordingly, the assumption of multivariate normality was met by looking at the Mahalanobis distance. It was concluded that there was a linear relationship between the dependent variables and the variance-covariance matrices of the scores related to the dependent variable were found homogeneous ($p > .05$). In addition, it was checked whether there was a multicollinearity problem in the data set and it was concluded that there was no multicollinearity. Hierarchical regression analysis was used to determine to what extent the sub-dimensions of wellness and psychological flexibility predicted social and emotional loneliness scores.

Descriptive statistics, kurtosis and skewness values were calculated, homogeneity of variances was tested, and histogram graphs were analyzed. The statistical analyses showed that the histogram graphs were normally distributed, and the mean, median, and peak values were close to each other. When the skewness value is between -2 and +2 and the kurtosis value is between -7 and +7, normality distribution is accepted (Byrne, 2010; George & Mallery, 2010). In this study, kurtosis and skewness values ranged between -1.26 and +1. According to the homogeneity of variances test results, the confidence level between the dependent variable and independent variables was higher than .05.

Before the hierarchical regression analysis, the correlation values between the dependent and independent variables were calculated to determine whether there was a multicollinearity problem in the data set. The correlation values obtained vary between -.04 and .73. A correlation between variables above .80 (Field, 2009) indicates that there may be multicollinearity, while a correlation above .90 indicates that there may be a serious multicollinearity problem (Büyüköztürk, 2020). During the analysis,

if the tolerance value (1-R²), which is the variance ratio that other predictor (independent) variables cannot explain regarding a predictor (independent) variable, is lower than .20 and the variance inflation factor [VIF= 1/(1-R²)] value is higher than 10, it can be said that there is a multicollinearity problem (Gürbüz & Şahin, 2017). The tolerance value (lowest .32) and variance inflation factor (VIF) (highest 3.10) of the data set were examined and it was seen that there was no multicollinearity problem in the data set. However, to fulfill one of the basic assumptions of regression analysis, the relationship between the error terms was examined. The absence of correlation between error terms is one of the basic assumptions of regression analysis. The presence of a relationship between error terms indicates the presence of autocorrelation. Durbin-Watson coefficient was used to test autocorrelation. In all regression analyses, the Durbin-Watson value was found between 1.68 and 1.83. This value scores between 0 and 4, and since the statistical value is around 2, no autocorrelation problem was found (Kalaycı, 2006). Accordingly, it is seen that hierarchical regression analysis can be performed with the data set.

The descriptive statistics obtained regarding the participants' social and emotional loneliness, wellness and psychological flexibility levels can be summarized as follows: When it comes to the loneliness variable, the highest mean score belongs to emotional loneliness (\bar{X} =3.56), while in the sub-dimensions of psychological flexibility, the highest mean score belongs to behavior in line with values and values (\bar{X} = 5.52). Finally, in the sub-dimensions of wellness, it can be said that the mean score of cognitive wellness (\bar{X} = 4.55) is the highest.

Findings

This section provides information about the findings obtained from the answers to the research problems and sub-problems.

Table 1
Results of One-Way MANOVA Analysis by Gender

	Dependent Variable	λ	\bar{X}	SD	F	p	η^2
Gender	Social loneliness	.98	2.62	0.07	4.527	.02	.01
	Emotional loneliness	.98	3.66	0.07	4.527	.01	.01

One-way MANOVA method was used to test whether there was a significant difference in social and emotional loneliness scores in the context of gender. Before conducting MANOVA, the conditions for conducting MANOVA were checked (Box's M = 3,784, $p > .05$), and it was seen that the variances were homogeneous; in other words, there was no obstacle to conducting MANOVA. When the results of Manova and Anova analyses were analyzed, a statistically significant difference was found in social loneliness [$F(1, 493) = 5.41, p = .02$; Wilks' Lambda = .98; $\eta^2 = .01$] and emotional loneliness scores according to gender [$F(2, 493) = 6.77, p = .01$; Wilks' Lambda = .98; $\eta^2 = .01$]. According to the ANOVA results, the mean scores of social loneliness ($\bar{X} = 2.78$) and emotional loneliness ($\bar{X} = 3.82$) of men were significantly higher than the mean scores of social loneliness ($\bar{X} = 2.46$) and emotional loneliness ($\bar{X} = 3.49$) of women.

Table 2
One-Way MANOVA Analysis Results According to Romantic Relationship Status

	Dependent Variable	λ	\bar{X}	SD	F	p	η^2
Romantic Relationship Status	Social loneliness	.96	2.64	0.08	10.501	.05	.01
	Emotional loneliness	.96	3.80	0.07	10.501	.01	.04

One-way MANOVA analysis was used to determine whether social and emotional loneliness scores differed significantly according to the continuation of the romantic relationship during the COVID-19 pandemic. Before conducting MANOVA, assumptions were checked (Box's M = 5.673, $p > .05$), and it was

seen that the variances were homogeneous; in other words, there was no obstacle to conducting MANOVA. When the MANOVA and ANOVA results were analyzed, a statistically significant difference was found in emotional loneliness scores according to the continuation status of romantic relationship [$F(1, 493) = 20.88, p = .001; Wilks' \Lambda = .96; \eta^2 = .04$]. The source of the significant difference was examined with Anova. Accordingly, the mean emotional loneliness scores of those whose romantic relationship ended ($\bar{X} = 4.13$) were significantly higher than the mean emotional loneliness scores of those whose romantic relationship continued ($\bar{X} = 3.47$).

Table 3
Correlations between Dependent and Independent Variables

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Social loneliness</i>	—											
<i>Emotional loneliness</i>	.36**	—										
<i>Spiritual wellness</i>	.34**	.34**	—									
<i>Cognitive wellness</i>	.18**	.13**	.52**	—								
<i>Emotional wellness</i>	.21**	.20**	.68**	.48**	—							
<i>Physical wellness</i>	-.07	-.07	.32**	.13**	.36**	—						
<i>Social wellness</i>	.56**	.34**	.50**	.35**	.43**	.25**	—					
<i>Values and Behaviors in line with the values</i>	.36**	.25**	.73**	.56**	.52**	.23**	.44**	—				
<i>Being in the present moment</i>	.22**	.18**	.29**	.18**	.18**	.05	.22**	.26**	—			
<i>Acceptance</i>	-.04	-.04	.24**	.21**	.23**	.14**	.14**	.31**	.25**	—		
<i>Contextual self</i>	.16**	.17**	.34**	.13**	.37**	.21**	.18**	.30**	-.07	-.11	—	
<i>Cognitive decomposition</i>	-.06	-.06	.31**	.18**	.36**	.24*	.11**	.27	-.09*	.22**	.42**	—

$p < .05^*, p < .01^{**}$

Before the regression analysis, the correlation values between the variables of the study were examined through bivariate correlation analysis and the values obtained are presented in Table 3. When the results of the analysis are examined, it is seen that the lowest correlation (-.04) is between the independent variable of acceptance and the dependent variables of social and emotional loneliness; the highest correlation (.73) is between the independent variable of values and behavior in line with values and the independent variable of spiritual wellness. Considering the problem of multicollinearity, the

correlation between the dependent and independent variables is not .80 and above, so the relationship between the variables is at an acceptable level.

Table 4
Hierarchical Regression Analysis Results Regarding the Level of Social Loneliness

Variables	R ²	Adj. R ²	F	B	Std. Error	β
STEP 1						
Gender	.011	.009	5.411	.319	.137	.104*
STEP 2						
Gender				.109	.118	.036
<i>Spiritual wellness</i>				-.310	.095	-.180**
<i>Cognitive wellness</i>				.133	.101	.060
<i>Emotional wellness</i>				.135	.086	.084
<i>Physical wellness</i>				.113	.054	.083*
Social wellness	.335	.327	41.009	-.915	.074	-.543***
STEP 3						
Gender				.100	.115	.032
<i>Spiritual wellness</i>				-.081	.109	-.047
<i>Cognitive wellness</i>				.209	.103	.094*
<i>Emotional wellness</i>				.132	.087	.082
<i>Physical wellness</i>				.105	.053	.077
<i>Social wellness</i>				-.882	.073	-.524***
<i>Values and Behaviors in line with the values</i>				-.301	.078	-.220***
<i>Being in the present moment</i>				-.038	.043	-.037
<i>Acceptance</i>				-.156	.046	-.139**
<i>Contextual self</i>				-.051	.040	-.054
<i>Cognitive decomposition</i>	.375	.361	26.333	-.006	.046	-.005

p<.05, p<.01**, p<.001***, Model 1: ΔR %0.1, Model 2: ΔR %32.7 and Model 3: ΔR %0.4*

In the hierarchical regression analysis conducted to determine the extent to which gender, wellness, and psychological flexibility predict social loneliness levels, the gender variable was first included in the model because there are studies in the literature that reveal that there is a significant difference between

loneliness scores in the context of gender. As a matter of fact, in this study, it was found that there was a significant difference between social and emotional loneliness scores in the context of gender. Wellness was included in the model in the second step. In the last step, the sub-dimensions of psychological flexibility were included in the model.

When the model is analyzed, it is seen that gender, which was included in the first step of the research, contributed significantly to the model [$F(493, 1) = 5.411, p < .001, R^2 = .01$]. Gender explains 09% of the variance in social loneliness. The R^2 change value of gender is 0.1%. In the second step, gender and dimensions of wellness were included in the model together. Spiritual wellness, physical wellness, and social wellness contributed significantly [$F(488, 6) = 41.009, p < .001, R^2 = .34$]. Spiritual wellness, physical wellness, and social wellness, which were included in the model in the second step, explained 32.7% of the variance in social loneliness. Among these sub-dimensions, social wellness has the highest individual contribution ($\beta = -.54, p < .001$). The R^2 change value of the variables included in the model in the second step is 32.4%. In the third step, the dimensions of psychological flexibility were included in the model. Values and values-based behavior and acceptance dimensions contributed significantly to the model [$F(483, 11) = 26.333, p < .001, R^2 = .38$]. Among the variables included in the model in the last step, values, behavior in line with values and acceptance dimensions explained 3.4% of the variance in social loneliness. The R^2 change value of the variables included in the model in the third step is 0.4%. The whole model explained 36.1% of the variance in social loneliness after controlling for other variables. Considering the standardized coefficients of the predictor variables, the beta value of social wellness ($\beta = -.52, p < .001$) was the highest. Social wellness predicts social loneliness negatively.

Hierarchical regression analysis was used to determine the extent to which gender, wellness and psychological flexibility predicted emotional loneliness levels (Table 5). It was checked whether the hierarchical regression assumptions were met, and it was seen that the data set was suitable for hierarchical regression analysis.

Table 5
Hierarchical Regression Analysis Results for Emotional Loneliness Level

Variables	R ²	Adj. R ²	F	B	Std. Error	B
STEP 1						
Gender	.014	.012	6.768	.336	.129	.116*
STEP 2						
Gender				.276	.124	.096*
Spiritual wellness				-.520	.100	-.320***
Cognitive wellness				.211	.106	.100
Emotional wellness				.049	.091	.032
Physical wellness				.069	.057	.054
Social wellness	.172	.161	16.854	-.357	.078	-.225***
STEP 3						
Gender				.271	.124	.094*
Spiritual wellness				-.483	.117	-.297***
Cognitive wellness				.181	.111	.086

Emotional wellness	.054	.093	.036
Physical wellness	.061	.057	.048
Social wellness	-.347	.078	-.219***
Values and Behaviors in line with the values	-.032	.084	-.025
Being in the present moment	-.028	.046	-.029
Acceptance	-.121	.050	-.115*
Contextual self	-.074	.043	-.083
<i>Cognitive decomposition</i>	.192	.173	10.405
	.027	.049	.027

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$, Model 1: ΔR %0.1, Model 2: ΔR %15.8 and Model 3: ΔR %0.2

When the model is analyzed, it is seen that gender, which was included in the first step of the research, contributed significantly to the model [$F(493, 1) = 6.768$, $p < .001$, $R^2 = .01$]. The R^2 change value of gender is 0.1%.

In the second step, gender and dimensions of wellness were included in the model together. Spiritual wellness and social wellness contributed significantly to the variance explained [$F(488, 6) = 16.854$, $p < .001$, $R^2 = .17$]. The individual contribution of spiritual wellness was the highest ($\beta = -.32$, $p < .001$). The R^2 change value of the variables included in the model in the second step is 15.8%. Finally, the dimensions of psychological flexibility were included in the model in the third step. Only the acceptance dimension made a significant contribution to the model [$F(483, 11) = 10.405$, $p < .001$, $R^2 = .19$]. The acceptance dimension, which was the only variable that made a significant contribution to the model among the dimensions of psychological flexibility included in the model in the last step, explained 1.2% of the variance in emotional loneliness. The R^2 change value of the variables included in the model in the third step is 0.2%.

As a result, gender, spiritual and social wellness and acceptance dimension of psychological flexibility significantly predicted emotional loneliness. The whole model explained 17.3% of the variance in emotional loneliness after controlling other variables. Considering the standardized coefficients of the predictor variables, the beta value of spiritual wellness ($\beta = -.30$, $p < .001$) was the highest.

Discussion & Conclusion

The main purpose of this study is to examine the relationships between social and emotional loneliness and gender, wellness, and psychological flexibility in university students during the COVID-19 process. Within the framework of the main purpose, answers to two questions were sought within the scope of the research. First, the question of whether the social and emotional loneliness of university students differed significantly according to gender and whether the romantic relationship ended during the COVID-19 pandemic was addressed. Whether the social and emotional loneliness of university students differed significantly in the context of gender variable was tested with MANOVA and it was found that the mean social loneliness scores of males were significantly higher than females, while the difference in emotional loneliness scores was not significant. While the mean emotional loneliness scores of those whose romantic relationship ended during the COVID-19 pandemic were significantly higher than those whose romantic relationship continued during this process, no significant difference was found in the mean social loneliness scores.

The first finding of the study is that male university students have significantly higher mean social loneliness scores than female university students. When the studies conducted abroad during the COVID-19 Pandemic period are examined (Lee et al., 2020), unlike this study, it is seen that there are research results showing that women experience loneliness more than men. As a matter of fact, in a study conducted during the COVID-19 Pandemic period, it was concluded that women felt loneliness more than

men (Lee et al., 2020). In another study conducted by Zahoor and Mustafa (2021), the mean loneliness scores of women were significantly higher than men during the COVID-19 Pandemic. In addition, it was concluded that women experienced more intense stress, anxiety, and depression symptoms than men. In another study on loneliness during the COVID-19 Pandemic, it was concluded that women felt lonelier than men (Wickens et al., 2021). In another study conducted by Allen et al. (2022), it was found that being a woman brings a higher risk of loneliness compared to men and that women feel lonelier than men. In another study, no significant difference was found between loneliness levels according to gender. However, it was stated that women were more exposed to psychological stress during the COVID-19 period than men (Latikka et al., 2022).

In studies conducted in Turkey, it is concluded that men experience loneliness more than women, while in studies conducted abroad, it is concluded that women experience loneliness more than men. The studies conducted in Turkey (Çetin and Anuk 2020, Toktaş and Demir 2021) revealed that men experience loneliness more than women, supporting the findings of this study. When we look at the studies conducted in Turkey before the COVID-19 period, it is seen that there are results that are similar to the findings of this study. In a study conducted by Ceyhan and Ceyhan (2011) with university students, it was concluded that male students had significantly higher loneliness and depression levels than female students. In a study examining the effect of perceived social support on loneliness in university students, the loneliness scores of males were found to be higher than the loneliness scores of females (Aydiner-Bolu et al., 2019). In the study conducted by Temelli et al. (2021), women were found to have higher social skills than men. It can be said that it is an expected result that men with weaker social skills than women experience social and emotional loneliness more.

Another question sought to be answered in the research is whether there is a significant difference between social and emotional loneliness scores ended during the COVID-19 Pandemic experienced social and emotional loneliness more than people whose romantic relationship relationships ended during the COVID-19 Pandemic experienced social and emotional loneliness more than people whose romantic relationships continued during this process. According to a study on protective and risk factors during the COVID-19 Pandemic, being married or being with a spouse (partner) and having high perceived social support are among the protective factors (Groarke et al., 2020). In the study conducted by Latikka et al. (2022), it was concluded that those who were not in a relationship and those who lived alone during the COVID-19 Pandemic experienced loneliness more deeply. Similarly, it was found that having a relationship and living with a partner during the COVID-19 Pandemic was associated with experiencing both emotional and social loneliness less (Lampraki et al., 2022). Considering that having a romantic relationship and spending time with a partner during the COVID-19 Pandemic is associated with feeling social and emotional loneliness less, it can be said that it is an expected result in this study that those whose romantic relationship ended during the COVID-19 Pandemic experienced social and emotional loneliness more than those whose romantic relationship continued.

The main question of the study is to what extent wellness and psychological flexibility are predictors of social and emotional loneliness scores of university students. As a result of the hierarchical regression analyses, it was found that being male, spiritual wellness, physical wellness and social wellness sub-dimensions of wellness, and values and behavior in line with values and acceptance sub-dimension of psychological flexibility significantly predicted social loneliness. The strongest variable was found to be wellness. The variables that significantly predicted emotional loneliness were found to be being male, spiritual wellness and social wellness dimensions of wellness, and acceptance sub-dimension of psychological flexibility. Considering the relationship between gender and social and emotional loneliness, it is an expected result that being male predicts social loneliness and emotional loneliness in a positive and significant way. When the sub-dimensions of wellness are evaluated, it is seen that spiritual wellness and social wellness significantly predict both social and emotional loneliness negatively, while physical wellness significantly predicts social loneliness positively.

The spiritual wellness sub-dimension includes discovering the purpose and meaning of life, acting in line with purpose, and trying to add meaning to life (Demirbaş - Çelik et al., 2016). Literature search

showed that the relationship between spiritual wellness and loneliness have been mostly examined in the elderly. It is known that spiritual wellness helps older individuals to cope with the difficulties brought by old age (Chung, et al., 2008). In the study examining the relationship between spiritual wellness levels and loneliness levels of elderly individuals, it was concluded that elderly individuals with high spiritual wellness levels experience loneliness less (Kavoosian et al., 2018). In a study conducted during the COVID-19 Pandemic, the relationship between adaptation difficulties and spiritual wellness levels of the elderly was investigated. It was concluded that as the adaptation level of elderly individuals increased, their spiritual wellness levels increased (Sayın-Kasar & Yüksel, 2021). In the study conducted by Polat and Karasu (2022), the relationship between the spiritual wellness of the elderly and loneliness was examined, and it was concluded that as the spiritual wellness levels of elderly individuals increased, their loneliness levels decreased. It could be argued that spiritual wellness has a similar function in young adults as it does in older individuals and that it has a protective role against both social loneliness and emotional loneliness.

Social wellness is associated with developing good relationships with others, establishing connections, managing conflicts effectively, and having a wide social network (Conyne, 2015). It can be stated that it is an expected result in this context that people with high social wellness experience social and emotional loneliness less. Another finding obtained in the study is that the physical wellness sub-dimension predicts social loneliness in a positive and significant way. Physical wellness includes behavioral patterns related to physical health, such as balanced nutrition, being physically active, and having sleep patterns (Demirbaş-Çelik et al., 2016). In a study conducted by Pels and Kleinert (2016), contrary to this finding of the study, it was concluded that allocating time for physical activities contributed to the reduction of loneliness. This finding obtained in the current research can be explained by the possibility that young individuals who pay attention to their physical health experience social loneliness more because they perform physical activities in an isolated environment. Due to the quarantines experienced during the COVID-19 pandemic period, the fact that young individuals had to stay away from their social environments may have resulted in more social loneliness. The fact that emotional loneliness has an aspect in which romantic relationships are at the forefront, unlike social loneliness, may have led to the lack of a significant relationship between emotional loneliness and physical wellness in this study.

When the prediction levels of social and emotional loneliness of the sub-dimensions of psychological flexibility included in the model in the third step are examined; it is seen that the acceptance sub-dimension predicts social and emotional loneliness negatively and significantly, while the values and behavior in line with values sub-dimension predicts only social loneliness negatively and significantly. When the literature is examined, it is seen that people with high psychological flexibility have high wellness and experience less depression and COVID-19-related stress situations (Dawson & Moghaddam, 2020). It can be said that it is an expected result that people who score high on the acceptance dimension experience social and emotional loneliness less. Values are seen as the cornerstone of a meaningful life, expressing the desired qualities of an action, guiding the individual's behavior. If life is a journey, values are the compass of the individual on this journey (Harris, 2017). Value-oriented actions, on the other hand, can be defined as acting in line with the values that guide one's life and being determined to maintain them (Hayes et al., 2006). Looking at the definition, it is seen that values and acting in line with values are like spiritual wellness. It is an expected result that an individual who acts in line with values and values experiences social loneliness less. However, it seems to be a remarkable finding that emotional loneliness, which has a significant relationship with spiritual wellness, does not have a significant relationship with acting in line with values.

As in every research, there are some limitations in this study. Among the limitations are that the reliability coefficients of the dissociation and physical wellness sub-dimensions of the data collection tool used to measure psychological flexibility were below .70, and no question was asked about how long individuals who deeply felt social and emotional loneliness had been feeling these feelings, and the research was not enriched with a semi-structured interview form. Another limitation of the research is that the research was conducted during the COVID-19 Pandemic period and the participants were not informed about what they experienced before and after the COVID-19 Pandemic. Since the research is limited to the information obtained from university students, the findings can only be generalized to other

individuals like the study group. Researchers' direct information about the participants' experience of loneliness and their methods to reduce loneliness can both make future studies more inclusive and guide the intervention programs to be prepared.

Considering the findings of the study, supporting men with programs to increase their social skills levels and benefiting from interpersonal communication and social skills programs may be beneficial in terms of reducing loneliness. Based on the knowledge that individuals who can make sense of their lives, act goal-oriented, have high social wellness, act in line with their values, and have an accepting attitude towards the difficulties they face in life have low loneliness levels; it may be beneficial for university students to participate in life groups to increase their wellness and psychological flexibility. It is known that loneliness, which has become increasingly deeper in young adults with the COVID-19 pandemic, is directly related to variables such as depression and self-esteem (Essadek & Rabeyron, 2020, Kobos et al., 2022). Examining the variables associated with loneliness and revealing protective factors are among the strengths of this research. The results obtained from this research can be used in the preparation of loneliness prevention-reduction intervention programs for young people. While a significant relationship was found between emotional loneliness and spiritual wellness, no significant relationship was found with values and acting in line with values. It is noteworthy that emotional loneliness has a significant relationship with making sense of life and being goal-oriented, while it does not have a significant relationship with acting in line with values, which are related to these variables. In future studies, the relationships between these variables may be re-examined.

Author Contribution Rate

The authors contributed equally to the study.

Ethical Statement

All rules included in the "Directive for Scientific Research and Publication Ethics in Higher Education Institutions" have been adhered to, and none of the "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics" included in the second section of the Directive have been implemented.

Conflict Statement

The authors declare that there is no conflict of interest with any institution or person within the scope of the study.

Türkçe Sürümü

Giriş

Yalnızlık, bireyin kişiler arası ilişkilerde istediği doyumunu alamaması sonucu ortaya çıkan, sosyal ilişkilerinde sayıca ya da nitelikçe umduğunu elde edemediğinde beliren, hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (de JongGierveld, 1998). Bir başka tanımda yalnızlık, kişinin sosyal bağ kurmasına, algıladığı sosyal destek ile sosyal etkinliklere katılma durumuna, kendini izole edip etmemesine bağlı olarak ifade edilmektedir (Emerson vd., 2021). Yalnızlık, diğerleri ile yakın ilişki kurma ihtiyacının belirgin olduğu genç yetişkinlik döneminde ise önemli bir sorun hâline dönüşebilmektedir. Erik Erikson tarafından yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi olarak da ifade edilen ve bireyin yakın ilişkiler kurup sürdürmeye ihtiyaç duyduğu genç yetişkinlik döneminde başkalarıyla yakınlık kurma ihtiyacını karşılayamayan kişiler yalnızlığı daha derinden hissedebilirler (Akt., Knight, 2017). Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin bulunduğu yaş dönemine denk gelen genç yetişkinlikte yalnızlık bir kriz durumu olarak yaşanabilmektedir.

COVID-19 Pandemisi öncesi yalnızlık, daha çok yetişkinlerin deneyimlediği yüksek riskli bir sorun olarak ele alınmıştır (Luanaigh & Lawlor, 2008). COVID-19 Pandemisiyle birlikte genç yetişkinlerin de önemli düzeyde bu sorunla karşılaştığı bilinmektedir (Child ve Lawton, 2019). COVID-19 Pandemi döneminde gerçekleştirilen araştırmalarda; gençlerde yalnızlığın dikkate değer bir biçimde arttığı (Khan ve Kadoya, 2021), COVID-19 testi pozitif olan ve ev karantinasında kalan genç yetişkinlerin yalnızlık, kaygı ve depresyon düzeylerinin yükseldiği (Kobos vd., 2022), COVID-19 Pandemisi sırasında yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu (Essadek ve Rabeyron, 2020), genç olmanın depresyon ve kaygı gibi risk etmenleriyle ilişkili olduğu (Xiong vd., 2020) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu dönemde özellikle gençler arasında yalnızlığın artan bir risk hâline dönüşmesinde, virüsün yayılmasının önüne geçebilmek için kullanılan evde kal, ev daha güvenli gibi sloganların sosyal etkileşimi azaltmasının etkili olduğu belirtilmektedir (Jiang vd., 2022). Yalnızlık ile ilişkisi incelenen demografik değişkenlere bakıldığında ise yalnızlık ile cinsiyet ve romantik ilişkiye sahip olma arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Yalnızlık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçların olduğu söylenebilir. COVID-19 Pandemisi öncesinde yapılan araştırmalara bakıldığında erkeklerin yalnızlık puan ortalamalarının kadınların yalnızlık puan ortalamalarından yüksek olduğu araştırmalar (Aydiner-Boylu vd., 2019; Ceyhan ve Ceyhan, 2011) mevcuttur. COVID-19 Pandemi döneminde yapılan araştırmaların sonuçlarında ise farklılıklar bulunmaktadır. Kadınların yalnızlık puan ortalamalarının erkeklerin yalnızlık puan ortalamalarından yüksek olduğu araştırma sonuçları olduğu gibi (Temelli vd., 2021); erkeklerin yalnızlık puan ortalamalarının kadınların yalnızlık puan ortalamalarından yüksek olduğu (Çetin ve Anuk 2021, Toktaş ve Demir 2021) araştırma sonuçları da vardır. Bunun yanında, COVID-19 Pandemisi döneminde duygusal ilişkiye sahip olmanın yaşanan yalnızlık düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu dönemde duygusal ilişkisi olmayanların ve yalnız yaşayanların yalnızlığı daha derinden yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Latikka vd., 2022). Yine COVID-19 döneminde ilişkiye sahip olmanın ve partnerle yaşamının hem duygusal hem sosyal yalnızlığı daha az deneyimleme ile ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir (Lampraki vd., 2022). Yalnızlığın yanında gençlerin ruh sağlığını etkileyen kavramlar arasında psikolojik esneklik, iyi oluş ve iyilik hâli gelmektedir. Ruh sağlığı, iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre psikolojik esneklik, olumsuz duygular ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi aracılık etmektedir (Wasowicz vd., 2021).

COVID-19 Pandemisiyle birlikte üniversite öğrencilerinde derinleşen yalnızlık ile ilgili olan değişkenler arasında iyilik hali ve psikolojik esnekliğin de yer aldığı görülmektedir (Kelly vd., 2022; Indra vd., 2022). Psikolojik sağlık ile ilişkili olan kavramların başında gelen iyilik hâli, bireyin sağlık durumunun tam ve yerinde olmasının yanı sıra, kişinin hem işlevsel olmayan mekanizmalardan uzaklaşmasını hem de işlevsel mekanizmalarını en üst düzeye çıkarmasını ifade etmektedir. Sağlığın tanımı fiziksel, psikolojik (ruhsal, duygusal ve zihinsel), sosyal ve spiritüel birçok boyutu içermektedir; dinamik, kapsayıcı ve bütüncül bir

kavram olan iyilik hâli bu yapıları bütünleştiren, bireyin sağlığını algılama biçimi olarak ifade edilmektedir (Conyne, 2015; Schuster vd., 2004).

İyilik hâlini açıklamaya yönelik birbirinden farklı modeller önerilmiştir. Bu araştırmada ise iyilik hâlini beş boyutta ele alan iyilik hâli yıldızı modeli esas alınmıştır. Toplamda beş boyuttan oluşan iyilik hâlinin alt boyutları şöyledir: fiziksel iyilik hâli, duygusal iyilik hâli, sosyal iyilik hâli, bilişsel iyilik hâli, spiritüel iyilik hâli (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma). Fiziksel iyilik hâli, dengeli beslenme, fiziksel açıdan etkin olma, uyku düzenine sahip olma gibi fiziksel sağlığa ilişkin davranış kalıplarını barındırmaktadır (Demirbaş-Çelik, vd., 2016). Duygusal iyilik hâli ise bireyin kendi içsel süreçlerine yönelmesi, duygularının farkında olup onları deneyimleyebilmesi, kontrol edebilmesi ve yaşamda karşılaştığı sorunları gerçekçi ve geliştirici bir şekilde ele alabilmesini kapsamaktadır (Korkut-Owen, vd., 2017). Sosyal iyilik hâli, kişinin diğer bireylerle kurduğu iletişimin niceliğini ve niteliğini ifade etmektedir (Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik, 2018). Bilişsel iyilik hâli, zihinsel konulara ilgi duyma, elde ettiği bilgiyi kendisinin ve toplumun yararı için kullanmaya çalışma, sorun çözme becerisini işe koşma ile zihinsel olarak kişinin sınırlarını zorlayan etkinliklerde bulunmayı içermektedir (Korkut Owen ve Owen, 2012). Son olarak spiritüel iyilik hâli (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu) ise yaşamın amacını ve anlamını keşfetme, amaç doğrultusunda davranma, yaşama anlam katmaya çalışmayı kapsamaktadır (Demirbaş-Çelik, vd., 2016). COVID-19 Pandemi döneminde yapılan çalışmalarda, bu araştırmadaki bağımsız değişkenlerden biri olan iyilik hâli kavramı yerine, daha çok bireylerin iyi oluş düzeyinin incelendiği görülmektedir. Örneğin, bu dönemde O'Connor vd. (2021)'nin gerçekleştirdikleri çalışmayla, özellikle genç yetişkinlerin ruh sağlığı ile iyi oluş düzeyinin COVID-19 Pandemisinde olumsuz etkilendiğini ve katılımcıların aralarında intihar düşüncelerinin de yer aldığı depresif belirtiler sergilediğini ortaya koymuştur. COVID-19 Pandemisinin ruh sağlığı, iyi oluş, uyku düzeni ve alkol kullanımı üzerindeki etkilerini inceleyen bir başka çalışmaya göre, bu dönemde bireylerin depresyon belirtilerinde dikkate değer düzeyde bir artış, iyi oluşlarında da bir azalma yaşanmıştır (Evans vd., 2021). COVID-19 pandemi dönemi, karantina ve iyi oluşu Google aramalarındaki en popüler başlıklar üzerinden inceleyen bir çalışmada, yalnızlık, korku ve üzüntü gibi sözcükler arama motorunda önemli ölçüde araştırılırken; stres, intihar ve boşanma gibi sözcüklerin araştırılmasında ise düşüş olduğu bulgusu paylaşılmıştır (Brodeur vd., 2020). Bu çalışmalar yanında, COVID-19 Pandemi döneminde ergenlerde ve genç yetişkinlerde bilişsel esnekliğin yalnızlık ile umut arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olduğu, bilişsel esneklik ile yalnızlık arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu rapor edilmiştir (Akdeniz ve Gültekin, 2023).

Psikolojik esneklik, bireyin duygularının farkında olup onları kabul etmesi ve düşüncelerinin inandırıcılığını sorgulaması olarak ifade edilirken (Levin, vd. 2012), psikolojik açıdan esnek olan bir kişiden, karşılaştığı olumsuz olaylara direnmek yerine onları kabul etmesi beklenmektedir. Psikolojik esneklik modeline dayalı olarak geliştirilen ve bu araştırmada kullanılan psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyutları ise değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ile ayrışmadır. Değerler, bir eylemin istenilen niteliklerini ifade eden, bireyin davranışlarını yönlendiren, anlamlı bir yaşamın mihenk taşı olarak görülmektedir. Hayat bir yolculuk olarak görülürse değerler o yolculuğa yol gösteren pusula olarak ifade edilebilir (Harris, 2017). Son olarak değer odaklı eylemler ise bireyin yaşamında ona yol gösteren değerleri doğrultusunda hareket etmesi, onları sürdürme konusunda kararlı davranması olarak tanımlanabilir (Hayes vd., 2006). Anda olmak, fiziksel çevre ve psikolojik dünyadan birine ya da her ikisine birlikte bilincin yönlendirilmesi; düşüncelerde kaybolmak veya otomatik pilotta hareket etmek yerine şimdi ve buradaki deneyime odaklanmayı ifade etmektedir (Harris, 2017). Kabul, bireyin kendini açması, acı veren duygulara, hislere, dürtü ve anılara zihninde yer açması, alan oluşturması anlamına gelmektedir. Bağlamsal benlik, düşünceleri, duyguları, olayları gözlemleyen, bireyin kendisini izlemesini sağlayan bir tür saf farkındalık hâlini içermektedir (Vatan, 2017). Ayrışma ise düşüncelerin, hislerin, olayların istenmeyen işlevlerini değiştirmeyi, kişinin işlevsiz davranışlarla bütünleşmesi yerine onlardan ayrılmasını belirtmektedir (Hayes, vd., 2006).

Psikolojik esneklikle ilgili COVID-19 Pandemi döneminde yapılan çalışmalar incelendiğinde; başa çıkma, ruh sağlığı ve iyi oluş değişkenleriyle birlikte incelendiği görülmektedir. Psikolojik esnekliğin bireyin COVID-19 Pandemisine ilişkin kaygısını ve depresyonunu azalttığı, iyi oluş düzeyini ise yükselttiğini gösteren araştırma bulgusu mevcuttur (Dawson ve Moghaddam, 2020). Ruh sağlığı, iyi oluş ve psikolojik esneklik

arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre (Wasowicz vd., 2021), psikolojik esneklik, olumsuz duygular ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre, olumsuz duygular düşük psikolojik esneklik aracılığıyla depresyon, kaygı ve strese yol açarak iyi oluşu düşürmektedir. Tindle vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; psikolojik esnekliğin, sosyal desteğin ve başa çıkma mekanizmalarının COVID-19 Pandemisi döneminde artan psikolojik stresin üstesinden gelmelerinde bireylere yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

COVID-19 Pandemisi sırasında sosyal izolasyon ve yalnızlık halk sağlığı açısından önemli görülerek çeşitli araştırmalarda inceleme konusu olmuşlardır (Ernst vd. 2022). Bu dönemde yalnızlık ile en çok incelenen değişkenler, internet kullanımı, sosyal destek (Dahlberg, 2021), iyi oluş, ruh sağlığının korunması (Kayış vd., 2021), anksiyete, depresyon (Okruszek, 2020), problemlerle internet kullanımı (Alheneidi vd., 2021) olarak görülmektedir. COVID-19 Pandemi döneminde bireyler, yükselen kaygı düzeyleriyle birlikte sosyal desteğe ve psikolojik esnekliğe daha fazla ihtiyaç duymaya başlamışlardır. Psikolojik esneklik, tek başına bir başa çıkma yöntemi değil, sorunlarla karşılaşıldığında bireylerin bu sorunlarla yüzleşmekten kaçınmasını azaltan ve başa çıkma stratejilerine yönelmesini sağlayan yardımcı bir etmendir. Buradan hareketle bu çalışmada, COVID-19 Pandemi döneminde yalnızlık ile ilişkisi doğrudan incelenmeyen, ancak yalnızlık üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu düşünülen iyilik hali ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İyilik hali ve psikolojik esneklikle yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesinin yalnızlığın bilhassa pandemi sürecinde daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları arasında, cinsiyet ve COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkinin sona ermesi değişkenlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin iyilik hâli ve psikolojik esneklik düzeyleri, sosyal ve duygusal yalnızlıklarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında bağımlı değişken olarak belirlenen sosyal ve duygusal yalnızlık ile araştırmanın bağımsız değişkeni olarak belirlenen iyi hâli ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlıklarının, cinsiyet, psikolojik esneklik ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla en az iki değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir müdahale olmadan incelendiği ilişkisel araştırma modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel araştırma modeli birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi, değişkenleri etkilemeye yönelik herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeye dayanır. Değişkenleri manipüle etme amacı taşımaz (Fraenkel vd., 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde öğrenimlerine devam eden 498 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Etik Kurul'dan alınan izinler doğrultusunda pandemi koşullarından kaynaklı olarak Google Form aracılığıyla veri toplanmıştır. Veri toplama süreci, yaklaşık 3 hafta sürmüş olup katılımcılara araştırmaya katılmada ve (istenildiğinde) ayrılmada gönüllü olduklarını belirten gönüllü katılım formu sunulmuştur. Gönüllü katılım formunu onaylayan kişilerle araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılardan kimlik bilgilerinin paylaşılması istenilmemiş; araştırma kapsamında sunulan formun yanıtlanması ortalama 12 dakika sürmüştür. Araştırma kapsamında başlangıçta 515 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen verilerden uç değerlere sahip olan 17 verinin çıkartılması sonucunda 498 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle analizler gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 18 ile 43 arasında değişmekte olup öğrencilerin yaş ortalaması 21.41, standart sapma değeri ise 2.36'dır. Katılımcıların 393'ü (%78.9) kadın, 105'i (%21,1) erkektir. Katılımcıların

71'i (%14.3) COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkisinin sona erdiğini bildirirken, 424'ü (%85.7) bu süreçte romantik ilişkisinin devam ettiğini belirtmiştir.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği – Kısa Formu (SELSA-S):

DiTommaso vd. (2004) tarafından geliştirilen Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (SELSA-S) Akgül (2020) tarafından Türkçeye uyarlanması sonucunda oluşan ölçek, Likert tipinde 15 madde ve üç alt boyuttan meydana gelmektedir. SELSA-S ile yapılan faktör analizi sonucunda SELSA-S'nin tüm maddelerin, öz değeri birden büyük üç faktörde toplandığı, orijinalinde olduğu gibi ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Üç faktöre ilişkin açıklanan toplam varyans % 67.89'dur. Açıklanan varyans oranının yüksek olması, ilgili yapıyı iyi ölçtüğünün göstergesidir. Ölçekte duygusal yalnızlık puanını ailesel duygusal yalnızlık ile romantik duygusal yalnızlık boyutlarının toplamı oluşturmaktadır. Ölçekte toplam puan hesaplanırken, duygusal yalnızlık puanları ile sosyal yalnızlık puanları toplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 iken en yüksek puan 105'tir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu için .85, Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu için .76, Sosyal Yalnızlık alt boyutu için ise .82 ve toplamda .92 olarak bulunmuştur (Akgül, 2020). Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, sosyal yalnızlık boyutu için .79, ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu için .88, romantik duygusal yalnızlık alt boyutu için .79, aile ve romantik duygusal yalnızlık alt boyutlarının toplamından oluşan duygusal yalnızlık boyutu için .74 ve ölçeğin toplamı için .79 olarak bulunmuştur.

İyilik Hali Yıldız Ölçeği:

Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen (2016) tarafından geliştirilen İyilik Hali Yıldız Ölçeği, 24 madde ve beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla temel bileşenler analizi yapılmıştır. Faktör analizi için KMO (0.84) ve Bartlett küresellik ($\chi^2=2058$) değerlerinin yeterli olduğu bulunmuştur. Bu analiz sonucunda 0.40 ile 0.76 arasında yük değerleri alan beş faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapı, toplam varyansın % 51.9'unu açıklamaktadır. Fiziksel İyilik Hâli, Duygusal İyilik Hâli, Sosyal İyilik Hâli, Bilişsel İyilik Hâli ve Spiritüel İyilik Hâli (Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma) ölçekte yer alan beş alt boyuttur. Ölçekte yer alan maddeler beşli Likert tipi ile derecelendirilme üzerinden yanıtlanmaktadır ve ölçekte alınabilen en düşük puan 24 iken en yüksek puan 120'dir. Beş faktöre ait ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yükleri .47 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise fiziksel iyilik hâli için .79, duygusal iyilik hâli için .77, sosyal iyilik hâli için .63, bilişsel iyilik hâli için .57 ve spiritüel iyilik hâli için .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak elde edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, spiritüel iyilik hâli için .83, bilişsel iyilik hâli için .76, duygusal iyilik hâli boyutu için .70, sosyal iyilik hâli için .70, fiziksel iyilik hâli için .65 ve toplamda .88 olarak elde edilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği:

Francis vd. (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Karakuş ve Akbay (2020) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin geçerliğine bakmak için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Araştırmanın verilerinin faktör analizine uygun olup olmadığını test etmek amacıyla KMO katsayısı ve Bartlett değerine bakılmıştır. Sonuçlar KMO=0.789; $\chi^2=3096.080$; $p=0.00$ olduğundan veri setinin faktör analizine uygun olduğu görülmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal ölçekten farklı olarak beş faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam varyansın %60'ını açıkladığı görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizine göre ölçek maddelerinin faktör yükleri .47 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçek 28 madde ve beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Beş boyut ise Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik ile Ayrışmadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 196'dır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, anda olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .79 olarak elde edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı değerler ve değerler doğrultusunda

davranış alt boyutunda .87, anda olma alt boyutunda .80, kabul boyutunda .68, bağlamsal benlik boyutunda .73, ayrışma boyutunda .40 ve toplamda .77 bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyetine, yaşına, sınıf düzeyine ve COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkilerinin sona erme durumuna ilişkin sorular yer almıştır.

Etik İlkeler

Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27.04.2021 tarihli 40/78 sayılı etik kurulu kararı ile araştırmanın etik kurul izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını geliştiren/uyarlayan akademisyenlerle elektronik posta yoluyla iletişim kurulmuştur. Araştırma gönüllü katılım formunu onaylayan kişilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılardan kimlik bilgilerinin paylaşılması istenilmemiştir. Ölçme araçlarının yanıtlanması ortalama 12 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Sosyal ve duygusal yalnızlık, psikolojik esneklik, iyilik hali gibi sürekli değişkenlerin ölçüldüğü araştırmada ilk olarak 515 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler analize tabii tutulmadan önce, veri setinde bulunan uç değerler tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Uç değerlerin tespit edilmesinde değişken sayısının en az iki olduğu durumlarda kullanılan Mahalanobis uzaklığı yönteminden yararlanılmıştır. Bu yöntemle yapılan hesaplama neticesinde 20 katılımcıya ait veri (15 kadın, 5 erkek) veri setinden çıkarılmıştır. Nihayetinde analizler 495 öğrenciden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın cinsiyet ve COVID-19 Pandemisi sürecinde romantik ilişkinin sona erip ermemesi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesinde tek faktörlü MANOVA yönteminden yararlanılmıştır.

Araştırmanın birinci araştırma sorusuna çok yönlü varyans analizi ve tek yönlü varyans analizi ile yanıt aranmıştır. Manova uygulanmadan önce bazı varsayımların sağlanması gerekmektedir. Buna göre, araştırmada çok değişkenli normallik varsayımı Mahalanobis uzaklığına bakılarak sağlanmıştır. Bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış ve bağımlı değişkene ilişkin puanların varyans-kovaryans matrisleri homojen ($p > .05$) bulunmuştur. Ayrıca veri setinde çoklu bağlantı sorununun olup olmadığı kontrol edilmiş, çoklu bağlantının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İyilik hâlinin ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma verisine ait betimsel istatistikler, basıklık çarpıklık değerleri hesaplanmış, varyansların homojenliği test edilmiş ve histogram grafikleri incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerde histogram grafiklerinin normal dağıldığı, ortalama, ortanca ve tepe değerlerinin ise birbirlerine yakın değerler aldığı görülmüştür. Çarpıklık değerinin -2 ile +2 aralığında, basıklık değerinin ise -7 ile +7 arasında olduğu durumlarda normallik dağılımının sağlandığı kabul edilmektedir (Byrne, 2010; George & Mallery, 2010). Bu araştırmada basıklık çarpıklık değerleri -1,26 ile +1 arasında değişmektedir. Varyansların homojenliği test sonuçlarına göre bağımlı değişkenle bağımsız değişkenler arasında güven düzeyi .05'ten daha yüksek çıkmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizi yapılmadan önce veri setinde çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon değerleri -.04 ile .73 arasında değişmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyonun .80 üzerinde olması (Field, 2009) çoklu bağlantı olabileceğini, .90 üzerindeki bir korelasyon ise ciddi bir çoklu bağlantı sorununun olabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2020). Analiz yapılırken bir yordayıcı (bağımsız) değişkenle ilgili olarak diğer yordayıcı (bağımsız) değişkenlerin açıklayamadıkları varyans oranı olan tolerans değerinin ($1-R^2$) .20'den daha düşük, varyans büyütme faktörü [$VIF = 1/(1-R^2)$] değerinin 10'dan yüksek çıkması durumunda çoklu bağlantı sorununun varlığından söz edilebilmektedir (Gürbüz ve

Şahin, 2017). Veri setinin tolerans değeri (en düşüğü .32) ve varyans büyütme faktörü (VIF) (en büyüğü 3.10) incelenmiş ve veri setinde çoklu bağlantı sorununun olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, regresyon analizinin temel varsayımlarından birini daha yerine getirmek amacıyla hata terimleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Hata terimleri arasında ilişkinin olmaması regresyon analizinin temel varsayımları arasında yer almaktadır. Hata terimleri arasında ilişkinin olması otokorelasyonun var olduğunu göstermektedir. Otokorelasyonu test etmede ise Durbin-Watson katsayısından yararlanılmıştır. Yapılan tüm regresyon analizlerinde Durbin-Watson değeri 1.68 ile 1.83 arasında bulunmuştur. Bu değer 0 ile 4 arasında puan almakta olup, istatistik değerinin 2 civarında olmasından ötürü otokorelasyon sorununa rastlanmamıştır (Kalaycı, 2006). Buna göre, veri seti ile hiyerarşik regresyon analizi yapılabileceği görülmektedir.

Katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlıkları, iyilik halleri ve psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin elde edilen betimsel istatistikler şu şekilde özetlenebilir: Yalnızlık değişkeni söz konusu olduğunda en yüksek puan ortalaması duygusal yalnızlık ($\bar{X}=3.56$) puan ortalamasına aitken; psikolojik esnekliğin alt boyutlarında ise en yüksek puan ortalaması değerler ve değerler doğrultusunda davranışa ($\bar{X} = 5.52$) aittir. Son olarak iyilik hali alt boyutlarında ise bilişsel iyilik hali puan ortalamasının ($\bar{X} = 4.55$) en yüksek olduğu söylenebilir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma problemleri ile alt problemlerine verilen yanıtlardan elde edilen bulgulara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1
Cinsiyete Göre Tek Yönü MANOVA Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	λ	\bar{X}	SS	F	p	η^2
Cinsiyet	Sosyal yalnızlık	.98	2.62	0.07	4.527	.02	.01
	Duygusal yalnızlık	.98	3.66	0.07	4.527	.01	.01

Cinsiyet bağlamında sosyal ve duygusal yalnızlık puanları bağlamında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü MANOVA yöntemi kullanılmıştır. MANOVA gerçekleştirilmeden önce MANOVA yapabilmek için kontrol edilmiş (Box's M = 3,784, $p > .05$) ve varyansların homojen olduğu, bir başka deyişle MANOVA yapmaya engel bir durum olmadığı görülmüştür. Manova ve Anova analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyete göre sosyal yalnızlık [$F_{(1, 493)} = 5.41, p = .02$; Wilks' Lambda = .98; $\eta^2 = .01$] ve duygusal yalnızlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2, 493)} = 6.77, p = .01$; Wilks' Lambda = .98; $\eta^2 = .01$]. Anova sonuçlarına göre, erkeklerin sosyal yalnızlık ($\bar{X} = 2,78$) ve duygusal yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X} = 3,82$), kadınların sosyal yalnızlık ($\bar{X} = 2,46$) ve duygusal ($\bar{X} = 3,49$) yalnızlık puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 2
Romantik İlişki Durumuna Göre Tek Yönlü MANOVA Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	λ	\bar{X}	SS	F	p	η^2
Romantik İlişki Durumu	Sosyal yalnızlık	.96	2.64	0.08	10.501	.05	.01
	Duygusal yalnızlık	.96	3.80	0.07	10.501	.01	.04

Sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarının COVID 19 Pandemisi sürecinde romantik ilişkinin devam etme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü MANOVA analizi kullanılmıştır. MANOVA gerçekleştirilmeden önce yine varsayımlar kontrol edilmiş (Box's M = 5,673, $p > .05$) ve varyansların homojen olduğu, bir başka deyişle MANOVA yapmaya engel bir durum olmadığı görülmüştür. Manova ve Anova sonuçlarına bakıldığında, romantik ilişkinin devam etme

durumuna göre duygusal yalnızlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(1, 493)} = 20.88, p = .001$; Wilks' Lambda = .96; $\eta^2 = .04$]. Anlamlı farkın kaynağına Anova ile bakılmıştır. Buna göre romantik ilişkisi sona erenlerin duygusal yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X} = 4,13$), romantik ilişkisi devam eden kişilerin duygusal yalnızlık puan ortalamalarına ($\bar{X} = 3,47$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3*Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu*

<i>Değişkenler</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Sosyal yalnızlık</i>	—											
<i>Duygusal yalnızlık</i>	.36**	—										
<i>Spiritüel iyilik hali</i>	.34**	.34**	—									
<i>Bilişsel iyilik hali</i>	.18**	.13**	.52**	—								
<i>Duygusal iyilik hali</i>	.21**	.20**	.68**	.48**	—							
<i>Fiziksel iyilik hali</i>	-.07	-.07	.32**	.13**	.36**	—						
<i>Sosyal iyilik hali</i>	.56**	.34**	.50**	.35**	.43**	.25**	—					
<i>Değerler ve değer. doğ. dav.</i>	.36**	.25**	.73**	.56**	.52**	.23**	.44**	—				
<i>Anda olma</i>	.22**	.18**	.29**	.18**	.18**	.05	.22**	.26**	—			
<i>Kabul</i>	-.04	-.04	.24**	.21**	.23**	.14**	.14**	.31**	.25**	—		
<i>Bağlamsal benlik</i>	.16**	.17**	.34**	.13**	.37**	.21**	.18**	.30**	-.07	-.11	—	
<i>Ayrışma</i>	-.06	-.06	.31**	.18**	.36**	.24*	.11**	.27	-.09*	-.22**	.42**	—

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$

Regresyon analizi öncesinde, araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri bivariate korelasyon analizi yoluyla incelenmiş ve elde edilen değerler Tablo 3'te sunulmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde, en düşük korelasyonun (-.04) kabul bağımsız değişkeni ile sosyal ve duygusal yalnızlık bağımlı değişkenleri arasında olduğu; en yüksek korelasyonun (.73) ise değerler ve değerler doğrultusunda davranış bağımsız değişkeni ile spiritüel iyilik hâli bağımsız değişkeni arasında olduğu görülmektedir. Çoklu bağlantılılık problemi düşünüldüğünde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değeri .80 ve üzerinde olmadığından değişkenler arasındaki ilişki kabul edilebilir düzeydedir.

Tablo 4
Sosyal Yalnızlık Düzeyine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R ²	Düzenlenmiş R ²	F	B	Standart Hata	β
1. ADIM						
Cinsiyet	.011	.009	5.411	.319	.137	.104*
2. ADIM						
Cinsiyet				.109	.118	.036
Spiritüel iyilik hali				-.310	.095	-.180**
Bilişsel iyilik hali				.133	.101	.060
Duygusal iyilik hali				.135	.086	.084
Fiziksel iyilik hali				.113	.054	.083*
Sosyal iyilik hali	.335	.327	41.009	-.915	.074	-.543***
3. ADIM						
Cinsiyet				.100	.115	.032
Spiritüel iyilik hali				-.081	.109	-.047
Bilişsel iyilik hali				.209	.103	.094*
Duygusal iyilik hali				.132	.087	.082
Fiziksel iyilik hali				.105	.053	.077
Sosyal iyilik hali				-.882	.073	-.524***
Değerler ve değer. doğ. dav.				-.301	.078	-.220***
Anda olma				-.038	.043	-.037
Kabul				-.156	.046	-.139**
Bağlamsal benlik				-.051	.040	-.054
Ayrışma	.375	.361	26.333	-.006	.046	-.005

*p<.05**, *p<.01***, *p<.001****, Model 1: ΔR %0.1, Model 2: ΔR %32.7 ve Model 3: ΔR %0.4

Cinsiyetin, iyilik hâlinin ve psikolojik esnekliğin sosyal yalnızlık düzeylerini ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde modele ilk olarak cinsiyete değişkeni alınmıştır, çünkü alan yazında cinsiyet bağlamında yalnızlık puanları arasında anlamlı farkın olduğunu ortaya araştırmalar mevcuttur. Nitekim bu araştırmada da sosyal ve duygusal yalnızlık puanları arasında cinsiyet bağlamında anlamlı fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Modele ikinci adımda iyilik hâli dâhil edilmiştir. Son adımda ise modele psikolojik esnekliğin alt boyutları dahil edilmiştir.

Model incelendiğinde araştırmaya ilk adımda dâhil edilen cinsiyetin modele anlamlı katkı sağladığı görülmektedir [$F_{(493, 1)} = 5.411, p < .001, R^2 = .01$]. Cinsiyet sosyal yalnızlıktaki varyansın %09'unu açıklamaktadır. Cinsiyetin R² değişim değeri ise %0.1'dir. İkinci adımda modele cinsiyet ile iyilik hâlinin boyutları birlikte dâhil edilmiştir. Modele dahil edilen spiritüel iyilik hâli, fiziksel iyilik hâli ile sosyal iyilik hâli anlamlı katkı sağlamıştır [$F_{(488, 6)} = 41.009, p < .001, R^2 = .34$]. İkinci adımda modele dâhil edilen spiritüel iyilik hâli, fiziksel iyilik hâli ile sosyal iyilik hâli sosyal yalnızlıktaki varyansın %32.7'sini açıklamaktadır. Bu

alt boyutlardan sosyal iyilik hâlinin bireysel katkısının en çok olduğu görülmektedir ($\beta = -.54, p < .001$). Modele ikinci adımda dâhil edilen değişkenlerin R^2 değişim değeri %32.4'tür. Modele üçüncü adımda psikolojik esnekliğin boyutları dâhil edilmiştir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile kabul boyutları modele anlamlı katkı sağlamıştır [$F_{(483, 11)} = 26.333, p < .001, R^2 = .38$]. Modele son adımda dâhil edilen değişkenlerden değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile kabul boyutları sosyal yalnızlıktaki varyansın %3.4'ünü açıklamıştır. Modele üçüncü adımda dâhil edilen değişkenlerin R^2 değişim değeri ise %0.4'tür. Tüm model ise diğer değişkenler kontrol altında tutulduktan sonra, sosyal yalnızlıktaki varyansın %36.1'ini açıklamıştır. Yordayıcı değişkenlerin standardize katsayıları göz önüne alındığında sosyal iyilik hâlinin beta değeri ($\beta = -.52, p < .001$) en yüksek olarak elde edilmiştir. Sosyal iyilik hâli, sosyal yalnızlığı negatif yönde yordamaktadır.

Cinsiyetin, iyilik hâlinin ve psikolojik esnekliğin duygusal yalnızlık düzeylerini ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yine hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır (Tablo 5). Hiyerarşik regresyon varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiş olup veri setinin hiyerarşik regresyon analizi yapmaya uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 5
Duygusal Yalnızlık Düzeyine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R^2	Düzenlenmiş R^2	F	B	Standart Hata	β
1. ADIM						
Cinsiyet	.014	.012	6.768	.336	.129	.116*
2. ADIM						
Cinsiyet				.276	.124	.096*
Spiritüel iyilik hâli				-.520	.100	-.320***
Bilişsel iyilik hâli				.211	.106	.100
Duygusal iyilik hâli				.049	.091	.032
Fiziksel iyilik hâli				.069	.057	.054
Sosyal iyilik hâli	.172	.161	16.854	-.357	.078	-.225***
3. ADIM						
Cinsiyet				.271	.124	.094*
Spiritüel iyilik hâli				-.483	.117	-.297***
Bilişsel iyilik hâli				.181	.111	.086
Duygusal iyilik hâli				.054	.093	.036
Fiziksel iyilik hâli				.061	.057	.048
Sosyal iyilik hâli				-.347	.078	-.219***
Değerler ve değer. doğ. dav.				-.032	.084	-.025
Anda olma				-.028	.046	-.029
Kabul				-.121	.050	-.115*
Bağlamsal benlik				-.074	.043	-.083
Ayrışma	.192	.173	10.405	.027	.049	.027

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$, Model 1: ΔR %0.1, Model 2: ΔR %15.8 ve Model 3: ΔR %0.2

Model incelendiğinde, araştırmaya ilk adımda dâhil edilen cinsiyetin modele anlamlı katkı sağladığı görülmektedir [$F_{(493, 1)} = 6.768, p < .001, R^2 = .01$]. Cinsiyetin R^2 değişim değeri ise %0.1'dir.

İkinci adımda modele cinsiyet ile iyilik halinin boyutları birlikte dâhil edilmiştir. Modele dâhil edilen spiritüel iyilik hâli ile sosyal iyilik hâli açıklanan varyansa anlamlı katkı sağlamıştır [$F_{(488, 6)} = 16.854, p < .001, R^2 = .17$]. Spiritüel iyilik hâlinin bireysel katısı en yüksektir ($\beta = -.32, p < .001$). Modele ikinci adımda dâhil edilen değişkenlerin R^2 değişim değeri %15.8'dir. Son olarak modele üçüncü adımda psikolojik esnekliğin boyutları da dâhil edilmiştir. Modele sadece kabul boyutu anlamlı katkı sağlamıştır [$F_{(483, 11)} = 10.405, p < .001, R^2 = .19$]. Modele son adımda dâhil edilen psikolojik esneklik boyutlarından modele anlamlı katkı sağlayan tek değişken olan kabul boyutu ise duygusal yalnızlıktaki varyansın %1.2'sini açıklamıştır. Modele üçüncü adımda dâhil edilen değişkenlerin R^2 değişim değeri ise %0.2'dir.

Sonuç olarak; cinsiyet, iyilik hâlinin spiritüel ve sosyal iyilik hâli ile psikolojik esnekliğin kabul boyutu duygusal yalnızlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordamıştır. Tüm model ise diğer değişkenler kontrol altında tutulduktan sonra duygusal yalnızlıktaki varyansın %17.3'ünü açıklamıştır. Yordayıcı olan değişkenlerin standardize katsayıları göz önüne alındığında, spiritüel iyilik hâli beta değeri ($\beta = -.30, p < .001$) en yüksek olarak elde edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın temel amacı, COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal ve duygusal yalnızlık ile cinsiyet, iyilik hâli ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Temel amaç çerçevesinde araştırma kapsamında iki soruya yanıt aranmıştır. Öncelikle, üniversite öğrencilerinin *sosyal ve duygusal yalnızlıklarının cinsiyet ve COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkinin sona erip ermemesi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı* sorusu ele alınmıştır. Cinsiyet değişkeni bağlamında üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlıklarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA ile test edilmiş ve erkeklerin sosyal yalnızlık puan ortalamalarının kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, duygusal yalnızlık puan ortalamalarındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulguları elde edilmiştir. COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkisi sona erenlerin, bu süreçte romantik ilişkisi devam edenlere göre duygusal yalnızlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek iken sosyal yalnızlık puan ortalamalarında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan ilki erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerine göre sosyal yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğudur. COVID-19 Pandemi döneminde yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde (Lee vd., 2020), bu araştırmadan farklı olarak kadınların erkeklere nazaran yalnızlığı daha fazla deneyimlediklerini gösteren araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Nitekim COVID-19 Pandemi döneminde gerçekleştirilen bir araştırmada, kadınların erkeklere nazaran daha fazla yalnızlık hissettikleri sonucu elde edilmiştir (Lee vd., 2020). Zahoor ve Mustafa (2021) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, COVID-19 Pandemi döneminde kadınların yalnızlık puan ortalamaları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca kadınların erkeklere nazaran daha yoğun stres, kaygı ve depresyon belirtisi deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 Pandemi sürecinde yalnızlığı ele alan diğer bir çalışmada da kadınların, erkeklere nazaran daha fazla yalnızlık hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Wickens vd., 2021). Allen vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise kadın olmanın yalnızlık açısından erkeklere göre daha yüksek bir riski beraberinde getirdiği ve kadınların erkeklere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri bulgusu elde edilmiştir. Bir başka çalışmada cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak kadınların erkeklere nazaran COVID-19 döneminde psikolojik strese daha yoğun maruz kaldıkları belirtilmiştir (Latikka vd., 2022).

Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre yalnızlığı daha fazla deneyimledikleri, yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalarda ise kadınların erkeklere göre yalnızlığı daha fazla deneyimledikleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda (Çetin ve Anuk 2020, Toktaş ve Demir 2021) bu araştırmaya bulgusunu destekler biçimde erkeklerin kadınlara nazaran yalnızlığı daha fazla deneyimlediklerini ortaya koyan sonuçlar rapor edilmiştir. COVID-19 dönemi öncesinde Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında da bu araştırma bulgusuyla benzerlik taşıyan sonuçların olduğu görülmektedir. Ceyhan ve Ceyhan (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı bir biçimde daha yüksek yalnızlık ve depresyon düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada, erkeklerin yalnızlık puanları

kadınların yalnızlık puanlarından yüksek bulunmuştur (Aydiner-Bolu vd., 2019). Temelli vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kadınların erkeklere nazaran sosyal becerileri daha yüksek bulunmuştur. Sosyal becerileri kadınlara göre daha zayıf olan erkeklerin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha fazla deneyimlemelerinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmada yanıt aranan bir diğer soru ise COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkinin devam etmesi değişkeni bağlamında sosyal ve duygusal yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığıdır. COVID-19 Pandemi sürecinde romantik ilişkisi sona eren kişilerin, bu süreçte romantik ilişkisi devam eden kişilere göre sosyal ve duygusal yalnızlığı daha fazla deneyimledikleri sonucu elde edilmiştir. COVID-19 Pandemi sürecinde koruyucu ve risk etmenlerini ele alan bir araştırma sonucuna göre, evli olma ya da bir eşle (partnerle) birlikte olma ve algılanan sosyal desteğin yüksek olması koruyucu etmenler arasında yer almaktadır (Groarke vd., 2020). Latikka vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, COVID-19 Pandemisi sırasında ilişkisi olmayanların ve yalnız yaşayanların yalnızlığı daha derinden yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer biçimde COVID-19 Pandemi döneminde bir ilişkiye sahip olmanın ve eşle yaşamının hem duygusal hem sosyal yalnızlığı daha az deneyimleme ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Lampraki vd., 2022). COVID-19 Pandemi döneminde romantik ilişkiye sahip olmanın, eşle birlikte vakit geçirmenin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha az hissetmeyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, COVID-19 Pandemisi sırasında romantik ilişkisi sona erenlerin romantik ilişkisi devam eden kişilere nazaran sosyal ve duygusal yalnızlığı daha fazla deneyimlemelerinin bu araştırmada beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel sorusu iyilik halinin ve psikolojik esnekliğin üniversite öğrencilerinin sahip olduğu sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarının ne düzeyde yordayıcısı olduğudur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda; erkek olmanın, iyilik hâlinin spiritüel iyilik hâli, fiziksel iyilik hâli ve sosyal iyilik hâli alt boyutlarının, psikolojik esnekliğin ise değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile kabul alt boyutunun sosyal yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. En güçlü değişkenin iyilik hâli olduğu bulunmuştur. Duygusal yalnızlığı anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerin ise erkek olmanın, iyilik hâlinin spiritüel iyilik hâli ile sosyal iyilik hâli boyutlarının, psikolojik esnekliğin ise kabul alt boyutunun olduğu bulunmuştur. Cinsiyet ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişki düşünüldüğünde, erkek olmanın sosyal yalnızlığı ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordaması beklenen bir sonuçtur. İyilik hâlinin alt boyutları değerlendirildiğinde ise spiritüel iyilik hâli ve sosyal iyilik hâlinin hem sosyal yalnızlığı hem duygusal yalnızlığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı; fiziksel iyilik hâlinin ise sosyal yalnızlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir.

Spiritüel iyilik hâli alt boyutu, yaşamın amacını ve anlamını keşfetme, amaç doğrultusunda davranma, yaşama anlam katmaya çalışmayı kapsamaktadır (Demirbaş - Çelik vd., 2016). Alan yazını incelendiğinde, spiritüel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkinin daha çok yaşlı bireylerde incelendiği görülmektedir. Spiritüel iyilik hâlinin yaşlı bireylerin yaşlılığın beraberinde getirdiği güçlüklerle başa çıkmalarında onlara yardımcı olduğu bilinmektedir (Chung, vd., 2008). Yaşlı bireylerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, spiritüel iyi oluş düzeyi yüksek yaşlı bireylerin yalnızlığı daha az deneyimledikleri sonucu elde edilmiştir (Kavoosian vd., 2018). COVID-19 Pandemisi sırasında yapılan bir çalışmada yaşlıların uyum güclüğü ile spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yaşlı bireylerin uyum düzeyi arttıkça spiritüel iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Sayın-Kasar ve Yüksel, 2021). Polat ve Karasu (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşlıların spiritüel iyi oluşları ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiş, yaşlı bireylerin spiritüel iyi oluş düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Spiritüel iyilik hâlinin yaşlı bireylerde olduğu gibi genç yetişkin bireylerde de benzer bir işlevde bulunduğu hem sosyal yalnızlık hem duygusal yalnızlığa karşı koruyucu bir role sahip olduğu ileri sürülebilir.

Sosyal iyilik hâli, kişinin diğerleri ile iyi ilişkiler geliştirmesi, bağlantı kurması, çatışmaları etkili bir şekilde yönetebilmesi geniş bir sosyal ağa sahip olması ile ilişkilidir (Conyne, 2015). Sosyal iyilik hâli yüksek kişilerin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha az deneyimlemeleri bu bağlamda beklenen bir sonuç olduğu ifade edilebilir. Araştırmada elde edilen bir başka bulgu, fiziksel iyilik alt boyutunun sosyal yalnızlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığıdır. Fiziksel iyilik hâli; dengeli beslenme, fiziksel açıdan etkin olma, uyku düzenine sahip olma gibi fiziksel sağlığa ilişkin davranış kalıplarını barındırmaktadır (Demirbaş-Çelik vd., 2016). Pels ve Kleinert (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, araştırmanın bu bulgusunun aksine

fiziksel etkinliklere zaman ayırmanın, yalnızlığın azaltılmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgu fiziksel sağlığına dikkat eden genç bireylerin sosyal yalnızlığı daha fazla deneyimlemelerinde, fiziksel faaliyetleri izole bir ortamda gerçekleştirmiş olmaları olasılığı ile açıklanabilir. COVID-19 Pandemi döneminde yaşanan karantinalar nedeniyle, genç bireylerin sosyal ortamlarından uzak kalmak zorunda olmaları daha fazla sosyal yalnızlık yaşamaları ile sonuçlanmış olabilir. Duygusal yalnızlığın, sosyal yalnızlıktan farklı bir şekilde romantik ilişkinin ön planda olduğu bir yöne sahip olması, bu çalışmada duygusal yalnızlık ile fiziksel iyilik hâli arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasına yol açmış olabilir.

Modele üçüncü adımda dâhil edilen psikolojik esnekliğin alt boyutlarının sosyal ve duygusal yalnızlığı yordama düzeyleri incelendiğinde; kabul alt boyutunun sosyal ve duygusal yalnızlığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunun ise sadece sosyal yalnızlığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Alan yazını incelendiğinde, psikolojik esnekliği yüksek kişilerin yüksek iyi oluşa sahip oldukları, depresyon ve COVID-19 ile ilişkili stres durumlarını daha az deneyimledikleri görülmektedir (Dawson ve Moghaddam, 2020). Kabul boyutundan yüksek puan alan kişilerin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha az deneyimlemelerinin ise beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Değerler, bir eylemin istenilen niteliklerini ifade eden, bireyin davranışlarını yönlendiren, anlamlı bir yaşamın mihenk taşı olarak görülmektedir. Hayat bir yolculuksa, değerler bu yolculukta bireyin pusulasıdır (Harris, 2017). Değer odaklı eylemler ise bireyin yaşamında ona yol gösteren değerleri doğrultusunda hareket etmesi, onları sürdürme konusunda kararlı davranması olarak tanımlanabilir (Hayes vd., 2006). Tanıma bakıldığında, değerler ve değerler doğrultusunda davranmanın, spiritüel iyilik hâli ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranan bir bireyin sosyal yalnızlığı daha az deneyimlemesi beklenen bir sonuçtur. Ancak spiritüel iyilik hâli ile anlamlı bir ilişkiye sahip olan duygusal yalnızlığın; değerler ve değerler doğrultusunda davranma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmaması oldukça dikkat çekici bir bulgu olarak görünmektedir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar vardır. Psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılan veri toplama aracının ayrışma ve fiziksel iyilik hâli alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının .70'in altında olması, sosyal ve duygusal yalnızlığı derinden hisseden bireylerin ne zamandan beri bu duyguları hissettiklerine ilişkin herhangi bir sorunun sorulmaması, araştırmanın yarı yapılandırılmış görüşme formu ile zenginleştirilmemesi sınırlılıklar arasında yer almaktadır. Araştırmanın COVID-19 Pandemi döneminde gerçekleştirilmiş olması, katılımcıların COVID-19 Pandemiden önce ve sonra neler yaşadıklarına ilişkin bilgi sahibi olunmaması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Araştırma, üniversite öğrencilerinden edinilen bilgilerle sınırlı ol bulgularla sınırlı olmasından dolayı, bulgular ancak çalışma grubuna benzer diğer bireylere genellenebilir. Araştırmacıların katılımcıların yalnızlığı deneyimlemeye ilişkin doğrudan bilgilerine başvurmaları, yalnızlığı azaltmak için başvurdukları yöntemleri öğrenmeye çalışmaları hem yapılacak çalışmaların daha kapsayıcı olmasını sağlayabilir hem de hazırlanacak müdahale programlarına yol gösterebilir.

Araştırma sonuçları bağlamında, erkeklerin sosyal beceri düzeylerini artırmaya yönelik programlarla desteklenmesi, kişilerarası iletişim ile sosyal beceri programlarından yararlanmaları yalnızlığın azaltılması açısından yararlı olabilir. Yaşamını anlamlandırabilen, hedef odaklı hareket edebilen, sosyal iyilik hâli yüksek, değerleri doğrultusunda davranabilen, yaşamda karşılaştığı güçlükler karşısında kabul edici bir tutuma sahip bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu bilgisinden hareketle; üniversite öğrencilerinin iyilik hâlleri ile psikolojik esnekliklerini artırmaya yönelik yaşantı gruplarına katılmaları faydalı olabilir. COVID-19 Pandemiyle birlikte genç yetişkinlerde giderek derinleşen yalnızlığın, depresyon, benlik saygısı gibi değişkenlerle doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Essadek ve Rabeyron, 2020, Kobos vd., 2022). Yalnızlık ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi, koruyucu faktörlerin ortaya konulması bu araştırmanın güçlü yanları arasında bulunmaktadır. Gençlere yönelik yalnızlığı önleme-azaltma müdahale programlarının hazırlanmasında bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan yararlanılabilir. Araştırmada duygusal yalnızlık ile spiritüel iyilik hâli arasında anlamlı ilişki bulunurken, değerler ve değerler doğrultusunda davranma ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duygusal yalnızlığın yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ile anlamlı ilişkiye sahip olurken, bu değişkenlerle ilişkili olan değerler doğrultusunda davranma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmaması dikkat çekici görünmektedir. Gelecek araştırmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkiler yeniden sorgulanabilir.

Yazar Katkı Oranı

Yazarlar, çalışmaya eşit oranda katkı sunmuşlardır.

Etik Beyan

“Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde’ yer alan tüm kurallara uyulmuş ve yönergenin ikinci bölümünde yer alan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemlerden” hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedirler.

References

- Akdeniz, S., & Gültekin Ahçı, Z. (2023). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(1), 74-85. <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2050460>
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and problematic internet use during COVID-19 lock-down. *Behavioral Sciences*, 11(1), 5. <https://doi.org/10.3390/bs11010005>
- Allen, J., Darlington, O., Hughes, K., & Bellis, M. A. (2022). The public health impact of loneliness during the COVID-19 COVID-19 Pandemic. *BMC Public Health*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14055-2>
- Aydiner-Boylu, A., Günay, G., & Ersoy, A. F. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211-221.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma ve deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (28. baskı). Pegem Akademi.
- Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2020). Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness, and boredom using Google Trends. *arXiv preprint arXiv:2004.12129*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2004.12129>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. Routledge.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 36, (160), 81-92.
- Child, S. T., & Lawton, L. (2019) Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation, *Aging & Mental Health*, 23(2), 196-204. Doi: 10.1080/13607863.2017.1399345
- Chung, Y. G., Kim, K. H., Choi, K. S., Kwon, H. J., Park, K. S., Choi, M. H., & Yom, Y. H. (2008). Korean older adults' perceptions of the AGING PROCESS. *Journal of gerontological nursing*, 34(5), 36-44. <https://doi.org/10.3928/00989134-20080501-11>
- Conyne, R. K. (2015). *Counseling for wellness and prevention: Helping people become empowered in systems and settings*. Routledge.
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 Pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, COVID-19 özel sayısı 2, 170-189. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54658/733121>
- Dahlberg, L. (2021). Loneliness during the COVID-19 Pandemic. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1161-1164. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195>
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Demirbaş-Çelik, N., Korkut-Owen, F., & Doğan, T. (2016). Wellness of university students according to gender and age groups. *International Journal of Innovative Research in Education*, 3(4), 203-209.

- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 Pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5), 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392-393. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.042>
- Evans, S., Alkan, E., Bhangoo, J. K., Tenenbaum, H., & Ng-Knight, T. (2021). Effects of the COVID-19 lockdown on mental health, wellbeing, sleep, and alcohol use in a UK student sample. *Psychiatry Research*, 298, 113819. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113819>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. SAGE Publications.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference* (10th ed., 152-165). Pearson Education.
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS One*, 15(9), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Harris, R. (2017). *ACT'i Kolay Öğrenmek* (H. T. Karatepe ve K. F., Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- Jiang, Y., Jiang, Y., Leqi, L., & Winkielman, P. (2022). Many Ways to be Lonely: Fine-grained Characterization of Loneliness and its Potential Changes in COVID-19. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 16, pp. 405-416). <https://doi.org/10.1609/icwsm.v16i1.19302>
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (2. Baskı). Asil Yayın Dağıtım.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kavoosian, N., Hosseinzadeh, K., Jaliseh, H. K., & Karboro, A. (2018). The relationship between spiritual health and loneliness among the elderly in Karaj-2016. *J. Res. Relig. Health*, 4(2), 7-15.
- Kelly, M. M., DeBeer, B. B., Chamberlin, E., Claudio, T., Duarte, B., Harris, J. I., ... & Reilly, E. D. (2022). The effects of loneliness and psychological flexibility on veterans' substance use and physical and mental health functioning during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 217-226. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.004>
- Khan, M. S. R., & Kadoya, Y. (2021). Loneliness during the COVID-19 Pandemic: a comparison between older and younger people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157871>
- Knight, Z. G. (2017). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1047-1058. <https://doi.org/10.1002/cpp.2066>
- Kobos, E., Knoff, B., Dzedzic, B., Maciąg, R., & Idzik, A. (2022). Loneliness and mental wellness in the Polish population during the COVID-19 Pandemic: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(2), e056368. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056368>

- Korkut Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031. doi:10.14687/jhs.v13i3.4130
- Indra, G. H., Radyani, A. M., & Oriza, I. I. D. (2022). The Relationship Between Stress and Wellness: The Mediating Roles of Students' Psychological Flexibility and Loneliness During the Coronavirus COVID-19 Pandemic. *Psychological Research on Urban Society*, 4(2), 1. <https://scholarhub.ui.ac.id/proust/vol4/iss2/1>
- Lampraki, C., Hoffman, A., Roquet, A., & Jopp, D. S. (2022). Loneliness during COVID-19: Development and influencing factors. *PloS One*, 17(3), e0265900.
- Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N., & Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 Pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*, 293, 114674. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114674>
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 Pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714-717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Lunaigh, C. Ó., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A Journal Of The Psychiatry of Late Life And Allied Sciences*, 23(12), 1213-1221. <https://doi.org/10.1002/gps.2054>
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., ... & Robb, K. A. (2021). Mental health and wellness during the COVID-19 Pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326-333. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.212>
- Okruzsek, Ł., Aniszewska-Stańczuk, A., Piejka, A., Wiśniewska, M., & Żurek, K. (2020). Safe but lonely? Loneliness, anxiety, and depression symptoms and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 579181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579181>
- Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1177849>
- Polat, F., ve Karasu, F. (2022). Investigating the Correlation Between Spiritual Wellness and Loneliness in Elderly Individuals in Turkey During the COVID-19 Pandemic. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 12(3), 579-589. <https://doi.org/10.31020/mutfd.1111419>
- Sayın-Kasar, K., ve Yüksel, A. Covid-19 salgını sırasında yaşlı bireylerde uyum güçlüğü ile spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16(1), 151-160. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.1008992>
- Schuster, T. L., Dobson, M., Jauregui, M., & Blanks, R. H. (2004). Wellness lifestyles I: A theoretical framework linking wellness, health lifestyles, and complementary and alternative medicine. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 10(2), 349-356. <https://doi.org/10.1089/107555304323062347>
- Temelli, E., Murat Büyük, D. ve Tatar, A. (2021). Sosyal beceride toplumsal cinsiyet roller ve cinsiyet farklılıkları. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 137-150. <https://doi.org/10.48066/kusob.890316>
- Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w>

- Toktaş, S. ve Demir, A. (2021). COVID-19 COVID-19 Pandemisinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 12-24. <https://doi.org/10.52272/srad.1014995>
- Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, wellness, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 Pandemic: associations with age, gender and their interaction. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.047>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 COVID-19 Pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Zahoor, H., & Mustafa, N. (2021). Mental wellness and loneliness among residents of Karachi during the second lockdown of COVID-19. *Acta Scientific Neurology*, 4(5), 51-55.